

「第9回健康寿命をのばそう!アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）」表彰事例一覧

部門	都道府県 市区町村	受賞対象団体	取組名
■厚生労働大臣最優秀賞			
	大阪府大阪市	毛馬コーポゆうゆうクラブ	学び合い助け合う長屋型大規模マンション
■厚生労働大臣優秀賞			
企業部門	静岡県袋井市	とれたて食楽部、Honey!ハニー!!	「食」でつながり体も心もまちも元気に！通いの場×移動販売
団体部門	愛知県蒲郡市	形原一区町内会「お助け隊」「まめだ会」	助け合い・支え合う・心豊かなまちづくり事業
自治体部門	栃木県那須烏山市	那須烏山市	なすからすやま 高齢者ふれあいの里
■厚生労働省老健局長賞			
企業部門	富山県高岡市	イオンリテール株式会社北陸信越カンパニー北陸事業部イオン高岡店	企業と行政がタイアップして取り組む健康づくり・介護予防
	岐阜県揖斐川町	J A いび川デイサービスセンター清流の里	ふらっとカフェ（認知症カフェ）
	静岡県沼津市	株式会社 小島薬局	できることから始めよう！介護予防！！
団体部門	宮城県南三陸町	社会福祉法人 南三陸町社会福祉協議会	結がもたらすゆるやかなつながり
	東京都板橋区	板橋区地域リハビリテーションネットワーク（介護予防部会）	「10の筋トレ」をきっかけに、高齢者の居場所と出番を作りたい！
	愛知県瀬戸市	特定非営利活動法人 瀬戸地域福祉を考える会 まごころ	助け合い 支えあい 地域とあなたをつなぐ場所
	大阪府大阪市	鶴見区シニアボランティア アグリ	男性シニアボランティアグループがこども食堂等へ野菜を提供。さらに他分野でも特技を発揮中！
	鹿児島県阿久根市	阿久根市ころばん体操教室	心と体の健康に百点満点 みんなで『ころばん体操』教室
自治体部門	兵庫県宝塚市	宝塚市 地域福祉課	健康・生きがい就労トライアル
	兵庫県洲本市	洲本市	いくつになっても健康で元気（GENKI）に洲本市に住み続ける（すもっと）プロジェクト
	山口県和木町	和木町役場 和木町地域包括支援センター	『みんなが生徒 みんなが先生』で健康づくり～いつまでも自分で歩いて、口から食べよう～
	愛媛県宇和島市	宇和島市	通いの場から広がる健康寿命延伸への取り組み、そして支えあいの地域づくり
	福岡県うきは市	うきは市役所保健課・福富地区自治協議会	心と体の健康拠点!健康サークル「ほっこり」

事業者名等	毛馬コーポゆうゆうクラブ	自治体名	大阪府大阪市	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	--------------	------	--------	----	--------------

取組タイトル	学び合い助け合う長屋型大規模マンション				
--------	---------------------	--	--	--	--

WEBサイト					
--------	--	--	--	--	--

取組概要	<p>【背景】</p> <ul style="list-style-type: none"> 住民の高齢率が62.5%。築40年以上（1970年代築）のマンション。総戸数198戸。 独居高齢世帯が増加。（39世帯） 住民それぞれが今後の生活や介護、医療に不安を抱えている。 <p>【経緯】</p> <ul style="list-style-type: none"> 数名の住民が上記の課題を解決するために活動を立ち上げる。初めに住民が集えるカフェをマンション集会室で開始。 介護や医療の知識を学ぶために「在宅医療勉強会」を立ち上げる。そこで話し合いを繰り返した結果「有償ボランティアグループ」を立ち上げる。 コロナ禍においても住民同士のつながりを絶やさないためにZoomを使った「在宅医療勉強会」を開始。 <p>【取組内容】</p> <p>担い手の思い</p> <p>高齢率が高く、一人暮らし世帯が増える中で、将来に漠然とした不安を抱える住民が多い。 「年をとっても明るく元気に楽しく暮らせるマンション」をつくりたい。</p> <p>主な活動</p> <p>□「ちょっと楽しい 在宅医療勉強会」 自宅で最後まで暮らすために欠かせない「医療」「介護」の知識を得るための勉強会。住民が今知りたいテーマを学ぶ場。レゴ®ブロックを使ったプレゼンテーション、闘病体験談など、参加者が自然と意見を出しやすい構成を心掛けている。 コロナ禍でも活動を継続するために、Zoom勉強会も開催中。</p> <p>□有償ボランティアグループ「お手伝いネット」(100円~/1回) 生活上のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う仕組み。電球交換、包丁研ぎ、安否確認、リハビリの見守りなど。家具の移動など力仕事の依頼には、若い住民(10代)が担い手となることもある。</p> <p>□コーラスサークル 外出が困難になった住民の「歌を歌いたい」の声で始まった。マンション1階の集会室が会場なので、長距離の移動が困難な住民も参加できている。また、集会室までの移動に介助が必要な参加者には、他の参加者が手伝っている。</p> <p>3つの特徴</p> <ol style="list-style-type: none"> 前例の少ない取り組みにも挑戦 →「Zoomコロナ質問会」「Zoomお茶会」などこれまでの大切なつながりを絶やさない工夫に挑戦。また「レゴ®ブロックを使ったプレゼンテーション」などにも取り組む。 担い手も参加者もシニア →自分のため、ご近所さんのために課題解決に取り組む。幅広いテーマで活動中。 住民と専門職が一緒に運営 →住民主体の取り組みを支えるために、看護師、ケアマネジャー、医師、生活支援コーディネーター(大阪市都島区社会福祉協議会)が支援。外部への発信や科学的根拠に基づいた情報の収集は主に専門職が担う。 <p>【利用者の変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> 若い世代の参加が増加したケース 有償ボランティアグループ「お手伝いネット」に家具の移動の依頼があった時、世話人が高校生と大学生の兄弟(毛馬コーポ住民)に声をかけたところ快諾。 このように、少しずつではあるが若い世代にもゆうゆうクラブの活動が浸透し始めている。 男性参加者が増加したケース 男性参加者を増やす工夫として「持ち寄りビアパーティー」を開催。あまり活動に参加していない男性住民の参加があった。 中には普段一人で食事をしている独居男性の姿も見られた。10歳代~40歳代の参加が十数名あり、シニア層住民と交流できた。
------	--

【背景】

- 住民の高齢率が62.5%。築40年以上（1970年代築）のマンション。総戸数198戸。
- 独居高齢世帯が増加。（39世帯）
- 住民それぞれが今後の生活や介護、医療に不安を抱えている。

【経緯】

- 数名の住民が上記の課題を解決するために活動を立ち上げる。初めに住民が集えるカフェをマンション集会室で開始。
- 介護や医療の知識を学ぶために「在宅医療勉強会」を立ち上げる。そこで話し合いを繰り返した結果「有償ボランティアグループ」を立ち上げる。
- コロナ禍においても住民同士のつながりを絶やさないためにZoomを使った「在宅医療勉強会」を開始。

【取組内容】

担い手の思い

高齢率が高く、一人暮らし世帯が増える中で、将来に漠然とした不安を抱える住民が多い。
「年をとっても明るく元気に楽しく暮らせるマンション」をつくりたい。

主な活動

□「ちょっと楽しい 在宅医療勉強会」

自宅で最後まで暮らすために欠かせない「医療」「介護」の知識を得るための勉強会。住民が今知りたいテーマを学ぶ場。レゴ®ブロックを使ったプレゼンテーション、闘病体験談など、参加者が自然と意見を出しやすい構成を心掛けている。

コロナ禍でも活動を継続するために、Zoom勉強会も開催中。

□有償ボランティアグループ「お手伝いネット」(100円~/1回)

生活上のちょっとした困りごとを住民同士で助け合う仕組み。電球交換、包丁研ぎ、安否確認、リハビリの見守りなど。家具の移動など力仕事の依頼には、若い住民(10代)が担い手となることもある。

□コーラスサークル

外出が困難になった住民の「歌を歌いたい」の声で始まった。マンション1階の集会室が会場なので、長距離の移動が困難な住民も参加できている。また、集会室までの移動に介助が必要な参加者には、他の参加者が手伝っている。

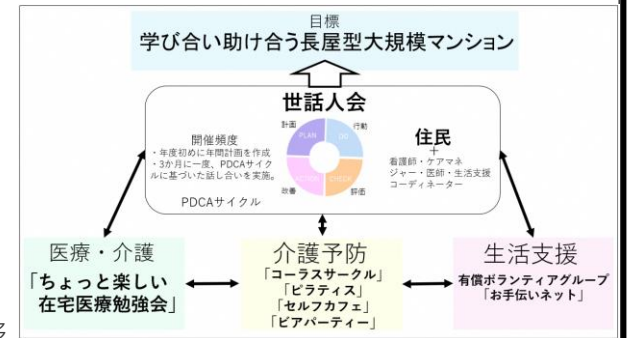


3つの特徴

- 前例の少ない取り組みにも挑戦
→「Zoomコロナ質問会」「Zoomお茶会」などこれまでの大切なつながりを絶やさない工夫に挑戦。また「レゴ®ブロックを使ったプレゼンテーション」などにも取り組む。
- 担い手も参加者もシニア
→自分のため、ご近所さんのために課題解決に取り組む。幅広いテーマで活動中。
- 住民と専門職が一緒に運営
→住民主体の取り組みを支えるために、看護師、ケアマネジャー、医師、生活支援コーディネーター(大阪市都島区社会福祉協議会)が支援。外部への発信や科学的根拠に基づいた情報の収集は主に専門職が担う。

【利用者の変化】

- 若い世代の参加が増加したケース
有償ボランティアグループ「お手伝いネット」に家具の移動の依頼があった時、世話人が高校生と大学生の兄弟(毛馬コーポ住民)に声をかけたところ快諾。
このように、少しずつではあるが若い世代にもゆうゆうクラブの活動が浸透し始めている。
- 男性参加者が増加したケース
男性参加者を増やす工夫として「持ち寄りビアパーティー」を開催。あまり活動に参加していない男性住民の参加があった。
中には普段一人で食事をしている独居男性の姿も見られた。10歳代~40歳代の参加が十数名あり、シニア層住民と交流できた。



レゴ®ブロックを使って認知症になっても安心なマンションを表現

事業者名等	とれたて食楽部、Honey!ハニー!!	自治体名	静岡県袋井市	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	---------------------	------	--------	----	--------------

取組タイトル	「食」でつながり体も心もまちも元気に！通いの場×移動販売				
--------	------------------------------	--	--	--	--

WEBサイト	https://toretate-c.com https://www.facebook.com/fukuroihoneyhoney/				
--------	---	--	--	--	--

【背景・課題認識】

平成28年に市内の高齢者を対象に実施した「生活と意識に関する調査」では、食料品や日用品の買い物で不便や不安を感じることに、「近くにお店がない」「自分で車の運転ができない」「歩いて買い物に行くのが大変」「交通の便が悪い」などの意見が多くを占めた。

【経緯】

上記のような状況に問題意識を持ったとれたて食楽部と「Honey!ハニー!!」店長が、乗用車での試行後、移動販売体制を構築し平成30年から本格スタート。協議体での地域課題の意見交換、サロン参加者等から買い物困難に対する課題が挙がっていたことから、地域の役員や2層SC等がマッチングし、通いの場の終了後に訪問できるように調整した。

【取組内容】

地産地消、安心安全がモットーの「とれたて食楽部」では、移動の足がない・遠くへの運転が不安な高齢者等のため平成30年から移動販売をスタート。「とれたて食楽部」からの委託により運転と販売を行うレストランの「Honey!ハニー!!」は、市内の公会堂やコミュニティセンターでの介護予防体操や居場所等の住民主体の通いの場等の開催にあわせて訪問し、地元の新鮮野菜やレストランの惣菜等を販売。ケアマネや本人の希望により、個人宅やサービス付き高齢者向け住宅にも訪問している。

取組概要



【利用者の変化】

<生活状態の変化> お店まで距離が遠い、体力的にお店まで行くことが難しいなどの悩みを抱える方が近所で気軽に買い物ができるようになった
 <心身の状況や生きがいの変化> 移動販売の利用者どうしや販売スタッフとの交流、通いの場への参加により、日常生活の張り合いや生きがいにつながった

<社会的役割の変化> (個別ケース参照) 支援が必要だった人が役割を持ち、家族や社会を支える側になった

個別ケース①【要支援2・一人暮らしの女性】移動販売利用前：別居の息子が買い物したり、食事を持ってきていた。

→移動販売利用開始後：従前の息子の支援に加え、移動販売で買い物をして自分の欲しいものを買ったり、息子のために料理をするようになった。

個別ケース②【要支援1・一人暮らしの女性】お寺住まいで、法事や檀家に関することを生業としている。免許返納、車は処分し県外在住の弟の訪問(月1回)や檀家からのお裾分け等の支援を受けていた。→近所の通いの場に来る移動販売を知り日常生活での買い物利用。→法事の仏花をとれたて倶楽部で販売していることに気づいたケアマネジャーが仏花をリクエストしたことから個人宅の訪問に切り替わった。注文数の変動が大きく、夏場は日持ちしないため訪問回数を増やすなど、イレギュラーなリクエストであっても柔軟に対応している。

訪問箇所(令和2年3月)	数
①通いの場(居場所・サロン・介護予防体操【概ね週1回】)	18
②市主催の介護予防教室【月2回】	5
③個人宅【週1回】	19
④サービス付高齢者向け住宅【週1回】	2
合計	44

概ね「午前中～午後：通いの場、介護予防教室 → 午後～夕方：サービス付き高齢者住宅、個人宅」のサイクルで週5日市内各所をまわっている。

- ・運転と販売は20代～40代のレストランスタッフが行う。
- ・利用者と若者との世代間交流の貴重な機会でもある。
- ・通いの場や介護予防教室の場合は、その場に参加しない人のために終了時間の少し前から訪問しており、利用のしやすさにも配慮している。

事業者名等	形原一区町内会「お助け隊」「まめだ会」	自治体名	愛知県蒲郡市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	助け合い・支え合う・心豊かなまちづくり事業				
WEBサイト					
取組概要	<p>【背景・課題認識】 もともと地域の絆は他地区に比べて高い地域ではあるが、高齢化に伴い、地域活動に参加できないという方も増えてきている。高齢者が活躍する場と、高齢者が地域の行事に参加することを促進する必要があると考えた。住民同士が顔つなぎから始めることで、住みやすい地域を目指している。</p> <p>【経緯】 「こころ豊かなまちづくり」を掲げ、地域の困り事は地域で解決したいという思いから、「お助け隊」を組織し、活動をスタートした。同時に、「まめだ会」を組織し、地域に根差した居場所づくりを行っている。お助け隊とまめだ会と協力し、まちづくりを進めている。</p> <p>【取組内容】 形原一区町内会は、住民713人・304世帯（令和2年8月1日）で構成される地域である。また、地域内には高齢世帯の方も多く、特に独居の方が多く住んでいる。そんな一人住まいの高齢者を支援する活動などを行うため、地域の有志が集まった「お助け隊」が組織されている。「お助け隊」は、高齢者が生活する上で出てくるちょっとした困りごとを解決してくれるチームである。例えば、電球の交換、庭木の剪定、家具の移動や処分など、一人で暮らしている時「少し手伝ってくれば助かるのに…」といったものを依頼を受けて実行している。それぞれ家庭によって、困りごとは異なるが、臨機応変に対応してくれるのがポイント。高齢者に寄り添いながら、また地域の有志により実践している例は市内でも珍しく、高齢者支援としてモデルとなる団体及び活動である。</p> <p>この「お助け隊」の活動は、市内他地区の町内会でも賞賛され、活動を参考にしたいと頻繁に見学依頼がある。市内の町内会長に向けた勉強会でも活動を発表した。その結果、令和2年度から新たに3地区で、「お助け隊」の派生活動が開始されることになり、他地域に伝播し新たな活動を生み出している好例であると感じている。</p> <p>また、高齢者の見守りとして行っているのが花苗の配付である。この活動は、「お助け隊」でサルビアなどを育苗し、独居高齢者の家庭に配っている。花の溢れる地域にするとともに、定期的に肥料を撒くなど“花の健康観察”を名目に、配付家庭への再訪問をしている。訪問した際には、「花は元気にしている？」「おばあちゃんも最近どう？」といった日常会話をきっかけに、徐々に現在困っていることを聞き出している。また、配布家庭には「水やりをするなら、朝・夕方の登下校時に行って！」と伝えている。これは、水やり時が小中学生の登下校と重なり、防犯の目的で依頼したものである。花が地域の人と人を繋ぎ、結果として高齢者の見守り・地域の防犯活動へと繋がっている。</p> <p>同じく町内会から派生した組織として「まめだ会」がある。「まめだ会」は、高齢者の居場所支援として、毎月2回地域の集会所に集まり、体操や手遊びなどを実践している。この居場所の特筆すべきところは、地域密着であるという点。夏休みには、地域の子ども会から小学生を招いて交流を行ったり、防災に取り組む市民活動団体を招き災害の勉強会を開催したり、地域の紙芝居ボランティアに依頼し、紙芝居を体験したりなど、地域間で協力を依頼し、顔つなぎにも一役かっている。運営には、民生委員、町内会役員、ボランティアが参加し、地域の中で見守る組織作りがされている。</p> <p>その他には、形原一区町内会の区域の中に、春日浦海岸がある。海岸には、打ち上げられる流木や、バーベキュー客の食べ残しなど多くのゴミが発生している。“ゴミの無い地域”を目指す形原一区町内会では、上述の「お助け隊」が中心となり、定期的な有志の清掃活動を実施している。この活動は多くの賛同者を得ており、参加者の中には既に仕事をリタイアした方の新たなモチベーションになっているケースもある。ゴミ拾いが環境美化、住民の生きがい創出、健康増進など何重ものプラス効果を生み出している。</p> <p><u>どの活動も、「見返り」を求めるのではなく、「自分の健康のため」という思いから実践することで、参加者全員が生き生きと活動をしている。</u></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>「お助け隊」花苗事業 種植えの様子</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>「お助け隊」春日浦海岸清掃の様子</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>「まめだ会」居場所事業 折り紙工作</p> </div> </div> <p>【利用者の変化】 ・「お助け隊」に参加している方は、町内会役員を兼務している方が多く、地域に貢献したいという強い意志を持った方が多く在籍している。またお助け隊の活動自体にも、町内会の会合などで報告や審議をしていることもあり、参加者も「住民による合意を受けた事業」として認知されているという認識が強く、活動参加のモチベーションや生きがいにつながっている。 ・花苗事業を中心として、地域のこどもから高齢者までの顔つなぎが行き届いている。お互いの顔が知ることができ、コミュニケーションが容易にとれる良い例。日頃の生活の質の向上だけでなく、災害時など高齢者が逃げ遅れてしまわないよう、今後を見据えた助け合える地域づくりができています。</p>				

事業者名等	那須烏山市	自治体名	栃木県那須烏山市	分野	介護予防
取組タイトル	なすからすやま 高齢者ふれあいの里				
WEBサイト	http://www.city.nasukarasuyama.lg.jp				
取組概要	<p>【背景・課題認識】 当市は高齢化率も高く、介護予防サービス（特にデイサービス）の増加・要介護認定者の25%が認知症・老人クラブの衰退で地域での交流の場が減少・高齢者サロンは月1回で効果が現れにくく、包括主導で地域特性が活かしくにくい等の課題があった。</p> <p>【経緯】 同時期に廃校の有効利用の課題もあり、モデル地区として廃校を活用した住民主体の多機能型（レストラン・居場所・介護予防教室）の介護予防施設「向田ふれあいの里」を平成23年11月に開所した。以後、自治会単位で介護予防教室のみを実施する「ふれあいの里」を拡大していった。（令和2年8月末現在15箇所）</p> <p>【取組内容】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>【ふれあいの里の取組内容】</p> <p>①ふれあいレストラン(モデル地区) 週2回、地元食材を用いた手作りの食事を300円で提供</p>   <p>②地域の茶の間（モデル地区） ③ふれあい塾(全地区)</p>   </div> <div style="width: 30%;"> <p>【ふれあいの里連絡協議会(H26年度設置)】 5箇所目の開設を機にふれあいの里の資質向上、相互のネットワーク化を目的として設置。スタッフ研修や課題の共有、解決に向けた情報交換を行っている。新規地区には重要な場となっている。</p>  </div> <div style="width: 30%;"> <p>【他組織・地域との連携】 高齢者サロンとの交流会の実施や障害者福祉施設、地元商店からの出張販売、小地域見守り活動（社会福祉協議会）と連携を図っている。</p>   </div> </div> <p>※各地区で、男性スタッフが送迎を担当。 送迎があることで、新たな利用者も増えた。 ※利用者の年齢層、要望に応じた各地区特徴ある活動ができるようになった。</p> <p>取組の評価 ①体力測定（片足立ち・立ち上がり歩行）・・・年1回 ②参加者意識調査・・・H28,H31年度に実施（健康の役に立っているか、楽しんでいるか、体力は向上したと感じるか、参加後の生活面の変化等） ③利用者数の変化等</p> <p>【利用者の変化】 (意識調査より) ・「健康の役に立っている」との問いに、大変思う、思うに9割が回答。 ・「体力は向上したと思うか」との問いに、大変思う、思うに8割が回答。 ・「楽しんでいるかの問い」に、大変変楽しみ、楽しみに9割が回答。 ・「参加後の生活面の変化（複数回答）」には、人付き合いが広がった（97%）、日頃から運動するようになった（59%）、外出することが多くなった（46%）、生活リズムがよくなった、風邪を引かなくなった等の回答が多くあった。</p>				

事業者名等	イオンリテール株式会社北陸信越 カンパニー北陸事業部イオン高岡店	自治体名	富山県高岡市	分野	介護予防
取組タイトル	企業と行政がタイアップして取り組む健康づくり・介護予防				
WEBサイト	https://www.aeon.com/store/イオン/イオン高岡店/				
取組概要	<p>【背景・課題認識】 超高齢化社会において、イオンリテール株式会社では、シニアが持つ「4つの不安」（①時間を持て余す、②身体の不安、③経済の不安、④将来の不安 孤独/介護）を解消するために、ラジオ体操やイベントを毎日開催し、シニア層に優しいお店づくりを目指している。</p> <p>【経緯】 イオン高岡店で顧客調査を実施したところ、客層の48%が60歳以上で、来店頻度が週4回が6割であったことから、毎日来店して下さる方に情報提供や健康づくりの機会を提供したいとの思いから、本市にイベント開催の協力についての相談があり、連携しながら開催に至った。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・9時30分～9時45分：ラジオ体操第1・第2 ・9時45分～10時：日～火、木～土は高岡市オリジナル体操、水曜日のみB・Cストレッチングによる体操指導 ・10時～：日によって健康関連イベントを開催している。（認知症サポーター養成講座、筋トレ、福祉相談、薬の正しい飲み方や感染症予防の講演会、終活等） <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="401 696 930 961">  </div> <div data-bbox="940 733 1355 833"> <p>毎日の体操風景。 参加者が増えて、会場を拡大した。 参加者の中で、自主的に前に出て体操をする方も出てきている。</p> </div> <div data-bbox="1417 782 1955 1005"> <p>＜他の組織・団体との関わり方＞ 高岡市（高齢介護課、健康増進課）、地域包括支援センター、BCストレッチング、カーブス野村店、明治宅配センター、高岡市薬剤師会、済生会高岡病院（講演会の開催予定であったがコロナの為中止）、日医工株式会社、高岡市社会福祉法人連絡協議会等が、体操後に健康関連イベントを実施した。 また、スタンプカードを作成し、体操後にスタンプをすることで、継続参加につながっている。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div data-bbox="339 991 712 1062"> <p>認知症サポーター養成講座 地域包括支援センターと協力し、従業員と住民を対象に2回に分けて開催。</p> </div> <div data-bbox="733 862 1301 1105">  </div> </div> <p>【利用者の変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・このイベントをきっかけに参加者同士の新たなつながりができた。 ・毎日楽しみにイベントに参加しており、新型コロナウイルス感染拡大防止のために活動を休止していた際も、再開を望む声が多く聞かれ、参加者の生きがいづくりになっていたことが分かる。 ・体操以外にも認知症サポーター養成講座の開催や終活支援、正しい薬の飲み方、感染症予防等の講演会等も実施しており、健康づくりや介護予防についての知識の啓発普及にもなっている。 ・定期的に通える場所が増え、高齢者の閉じこもり予防や社会参加につながっている。 				

事業者名等	J A いび川デイサービスセンター清流の里	自治体名	岐阜県揖斐川町	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	ふらっとカフェ（認知症カフェ）				
WEBサイト					
取組概要	<p>【背景・課題認識】 背景：2025年問題に対し政府は新オレンジプランを掲げ、取り組みを進めていた。揖斐厚生病院において認知症に対する取り組みの1つとして開始した。</p> <p>【経緯】 2015年頃から認知症に対する取り組みを始め、認知症に対する専門的知識を取得した医師や看護師ができた。地域へ向けた活動を同じJA関連の施設であるデイサービスセンター清流の里と協働し取り組むこととした。気軽に立ち寄りてもらえるために名前は「ふらっとカフェ」とした。</p> <p>【取組内容】 毎月第3金曜日の午後から90分開催をしている。地元の方や認知症の人を介護する御家族の方、認知症のある御本人とその御家族、ソーシャルワーカー、介護職員、認知症看護認定看護師、歯科衛生士など10名から15名程度の人数が集まる。お茶を飲みながら、初めの15分は専門職が主となり緊張をほぐし、話しやすい環境を作るために、脳トレーニングとしてクイズやゲーム、コグニサイズ、骨盤底筋低下予防体操などを行う。その後は自由に座談をしている。地域で暮らしてみえる方の中には、お友達で外に出る機会が少ない方を誘って参加されるかたもみえる。JA女性部から手づくりのおやつを提供があり、ご希望のある方は召し上がってみえる。これまでに、多くの方が参加をされた。スタッフは、話すことで気持ちが楽になる目的で参加をされる場合、わかっている気持ちを逆なでするような介護のアドバイスは苦痛を与えることになると考え、求められていないことに対してアドバイスをしないことを留意した。スタッフはファシリテーターとして、参加者皆さんを中心に関わることを留意した。少しでも参加された方が笑顔になってもらえることを望んでいた。</p> <p>専門職が参加をすることで、病院の受診を拒む方に対応をすることもあった。ご家族はどうしてよいのか困惑をされ相談を目的に参加をされ、カフェにどうぞ本人を連れてくることができる場合ご本人と話をさせてもらい、認知機能の低下により生活を送るうえでの困りごとに対する対応に対しアドバイスをさせてもらうこともあった。</p> <p>イベントは作らないようにしている。ふらっと立ち寄り、たわいもない話をして笑顔になることであるため、イベントが主ではないと考えている。そのため、参加しされる方は参加当日まで初めの15分間何を行うのかは知りません。</p> <p>【利用者の変化】 ・認知症のあるご家族を介護されている方が、介護の疲れを話し、経験者の方が共感されたことで「自分だけが大変な思いをしているんじゃない、頑張ろう」という気持ちになった。 ・誰にも相談できずに悩んでいたが、話して楽になった。 ・カフェに来ていつも参加される方の顔を見て、お元気な姿を確認することがいつの間にか、楽しみになった。 ・気持ちが楽になった。 ・専門職の方に相談することで、どうしたら良いのかわからなかったが、とりあえず生活に工夫してみる気持ちになった。 ・病院に行きたがらないが、ここで話を聞いてもらいソーシャルワーカーや役場へサポートしてもらえるようになった。 ・自分の住む地域ではなかなか話せないことでも、ここでは話すことができた。</p>				

事業者名等	株式会社 小島薬局	自治体名	静岡県沼津市	分野	介護予防
取組タイトル	できることから始めよう！介護予防！！				
WEBサイト	https://kojimayakkyoku.com/				

【背景・課題認識】

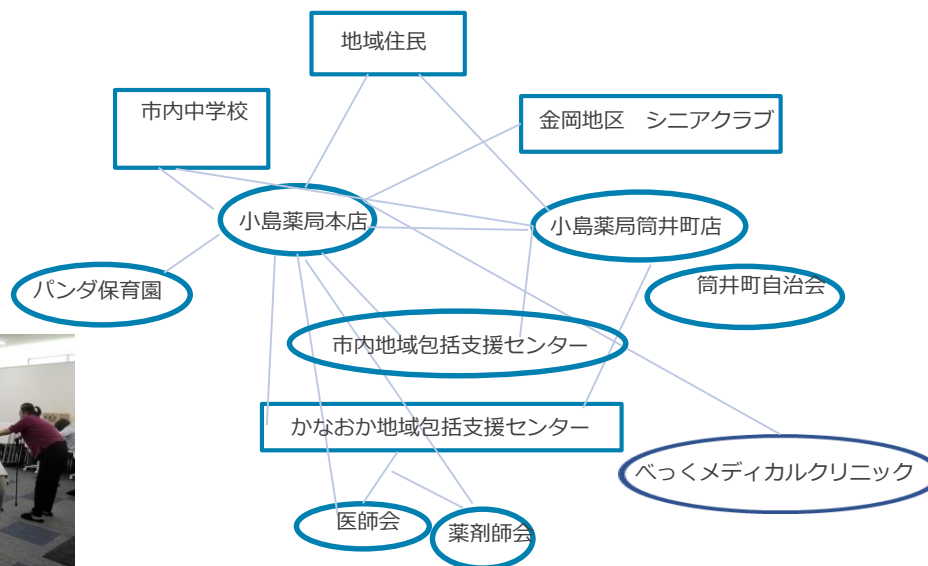
健康サポート薬局として地域貢献するために、自分たちができる得意分野を活かし更には地域住民に関心を高く持ってもらえることとして、薬剤師・管理栄養士等の活用とポールウォーキング講師と連携することで教育と実践ができると考えた（当該薬局に在籍職員）。

【経緯】

特に高齢者の薬を扱う場として、認知症や残薬の問題・骨や関節の薬の調剤や管理を通じて、医療の有効性と疾病の重度化防止が自立した生活を送るうえで必要不可欠であり、それには疾病の早期発見と初期段階での関わりが必要であり、また可能であると考えた。

【取組内容】

薬を調剤する役割から、個別の課題を早期に発見し意識の改善とその取り組みを健康サポート薬局ならではの方法で実施することで、フレイル介護予防につなげる。例えば薬局に設置してある検査機器を地域の老人会やシニアクラブに持ち込み測定会を実施する。また地域包括支援センターと連携する事で、個別から地域の健康づくりに役だてる。



取組概要

【利用者の変化】

- ・高齢者は実際に自身の体力等の見える化に対し興味・関心がある
- ・薬の話は実際に自身が服用している薬の事について強く関心を示し、そのアドバイスは日頃の服用に活かされている
- ・集団の中で、健康チェックを実施すると人と比較しがちである
- ・自身の健康チェックの結果を受けて、生活改善することはなかなか難しいが日頃の暮らしの中でついでのことができることは取り組みやすい
- ・栄養講座は実際に実食をしたこともあり、特に女性はレシピを実践しやすく食事内容に関心を高めることができた
- ・定例的なポールウォーキングや体操教室は、リピーターが多く、その効果を実感できている様子である
- ・日常的にも自身でポールウォーキングに取り組むことができている高齢者もいる

事業者名等	社会福祉法人 南三陸町社会福祉協議会	自治体名	宮城県南三陸町	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	結がもたらすゆるやかなつながり				
WEBサイト	http://www.minamisanriku-syakyo.or.jp				
取組概要	<p>【背景・課題認識】 東日本大震災の被災者が暮らす災害公営住宅の多くはマンションタイプであり、高齢者や子育て世帯の孤立が懸念されている。そこで、福祉と住まいを連携した交流居拠点の整備が公募され、本会（社協）の地域福祉の推進を使命とし、事業に応募、選定された。</p> <p>【経緯】 全国的にも前例の無い取り組みであり、地域住民、社協、行政等が一堂に会し、結の里事業構想を検討してきた。いつも議論の中心にいるのは地域住民で、建物が有効活用頂けるためにその声を大切にし、完成前に試行イベントを実施したことで実際の活動イメージにつながった。</p> <p>【取組内容】 ○3本柱 ①イベント(その活動の1つが)「走らないミニ運動会」 住民実行委員が中心になり、震災前に行っていた町民運動会をもう一度！の思いから災害公営住宅敷地内広場に実施。子どもから高齢者、障がい者、誰でも気軽に参加できるように、あえて「走らない」を前面に出し、多くの住民の世代間・地域間交流を目指した。準備から片付けまで地域の方々と社協が一緒になって運営したことで、自分たちの役割が生まれた。また、NPO団体や一般社団法人のメンバーの参加と協力により、活動の輪が広がり盛り上がり花を添えて頂いた。</p> <p>②みんな食堂 全国的には子ども食堂の設置が叫ばれる中、南三陸町においては、全住民を対象とした「みんな食堂」を実施。住民実行委員が中心になり、メニューやアイデアを出し合い、月に一度開催している。参加者は毎回50人以上で、みんなで作る楽しみと食べる楽しみ、そして会うことでつながり、気にかけてあう関係づくりの場となっている。子育て中のママの参加による「食」を通じた世代間交流、住民アイデアによる参加出来ない方への配食サービス、ケアマネジャーの声がけによる要介護者の参加などが行われ、タイトルどおりの「みんな食堂」を実施している。また、企業や社会福祉法人から食材の提供を頂き、回数を重ねるごとに彩が生まれている。</p> <p>③えんがわカフェ 社協がカフェを運営するケースは稀であるが、住民ボランティアとカフェ運営を行っている。メニュー価格も住民検討会で一律100円に設定したことで、誰もが気兼ねなく立ち寄れるカフェになっている。時には生活課題を抱え来店する住民へ職員が対応し、従来のアウトリーチ型の相談事業から受入れ型の相談支援も行っている。また、デイサービスセンターと併設していることから、子供連れと高齢者の自然な交流にも一役買っている。</p> <p>●コロナ禍における取り組み 日頃から住民との距離が近いことで、見る、聴く事を重ね、住民がコロナ禍においても一定の健康状態が保持されたものと考えている。「集まれなくても心を密に」様々なアイデアと工夫によりステイホームの楽しさを提供してきた。また生活不活発病やフレイル予防の観点にも配慮し、楽しみながら運動することも提案し実施してきた。その一つが【お茶の間ワークショップ「キルトでのれんづくり」】。独居男性にも布を切るお手伝いをお願いし、住民総勢180人の参加で、完成した。</p> <p>【利用者の変化】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・役割を持つことで自分の存在感や価値を生み出し、健康寿命の延命につながっている。「誰かの役に立ちたい！」と思う人が多い。 ・年代を超えた人との関わりを持つことで、支えたり、支えられたり、顔見知りが増え、ゆるやかなつながりが生まれている。 ・イベント等を通し、みんなで目的を達成する気持ちや次への楽しみ「わくわく感」を持つことは若返りの特效薬。 ・高齢でも、自分にやれること、誰かのために出来る事ならやりたい！と前向き・自発的な声が多く、実際に活動している。 ・ありがとうが生み出す効果により、地域住民が結の里を自分達の居場所と捉えている。 ・参加する住民が笑顔に溢れ、震災という惨事を乗り越えたからこそ、ここ(南三陸町)に暮らして良かったとの声が多く聞かれている。 				



結の里



走らないミニ運動会



みんな食堂青空レストラン

事業者名等	板橋区地域リハビリテーションネットワーク (介護予防部会)	自治体名	東京都板橋区	分野	介護予防
-------	-------------------------------	------	--------	----	------

取組タイトル 「10の筋トレ」をきっかけに、高齢者の居場所と出番を作りたい！

WEBサイト

取組概要

【背景・課題認識】

2016年、区が「地域リハビリテーション活動支援事業」を開始した。区内に福祉の森サロンなど住民運営による通いの場はあったが、リハビリテーション従事者が立ち上げた団体はなく、また、既存の通いの場においてもリハビリテーション専門職の関与は全くなかった。

【経緯】

区主催の「板橋区地域リハビリテーション連携会議」にて、リハ職の積極的な活用を提案し、区及び区西北部地域リハビリテーション支援センターの協力を得て、2016年、地域貢献を目指す当団体を発足。住民運営による通いの場の立ち上げに向けて、区及び地域リハ支援センターと協働して事業の方針、目標、方法等を策定し、第7期介護保険事業計画に位置付けた。

【取組内容】

【住民運営通いの場の立ち上げ方針】

- 板橋区住民運営通いの場の立ち上げ方針を板橋区と協働して策定した。
- 元気な方と虚弱な高齢者が一緒に、週1回「10の筋トレ」を行う、住民運営通いの場の地域展開を目指す。既に医療費抑制などの効果が検証されている「10の筋トレ」は、様々な状態の高齢者が一緒に1年間かけて段階的に生活機能の改善を目指す住民運営に適した筋トレと判断したため採用した。
- 立ち上げ支援や継続支援などの内容や方法を板橋区と検討し、プレゼン資料などは当団体で作成した。

【立ち上げ支援】

- 導入説明会：地域住民から依頼に対して、講師として会場に出向き、「10の筋トレ」の説明や通いの場運営の相談に応じる。
- 体験講座：多くの方に取組みを知ってもらうため、板橋区と協力して年間12回体験講座を開催し、講師を務める。
- 体操指導：活動を開始する団体へ出向き、初級、中級、上級の筋トレ指導等を実施

【継続支援】

- 地区合同筋トレ・体力測定会：年8回筋トレ参加者が地域とのつながりを学ぶ場、自分の体力を確認しモチベーション維持のための場として実施。リハビリテーション専門職は講師や体力測定の測定者として参加し、参加者との交流に努めている。
- 10の筋トレ合同大会：筋トレ参加者が一堂に会して学ぶ場。リーダーの活動報告など

【普及】

- SCxリハ職合同大会：地域づくりに取り組んでいるSC（生活支援コーディネーター）とリハビリテーション専門職が、それぞれの取組を理解し、顔の見える関係となるため、2019年から実施。
- 介護予防プラス出前講座：社会福祉協議会の「福祉の森サロン」を対象に、リハビリテーション専門職が講師となり介護予防の強化を目指す出前講座を実施。

※質の担保

- 10の筋トレ開発者の都立大教授を招き、リハ職が学ぶ場を設けた。
- 介護予防部会を月1回実施。支援の進捗状況の報告、講義資料についての意見交換などを行っている。
- 部会以外ではクラウドサービスにて情報交換、意見交換し、支援のばらつきが無いようにしている。

取組の評価

- 板橋区の10の筋トレ実施者のアンケートや体力測定結果の分析。
- 通いの場が「高齢者の活動や参加に働きかけ、活動的な状態の維持」に資するかどうかの効果指標として、東京都が提唱した①外出頻度、②交流頻度、③役割期待の3項目について、「10の筋力トレーニングを行う通いの場参加者」と、介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の比較（令和元年度）など実施。

【利用者の変化】

(アンケート結果より)

- 身体機能や生活機能について、「改善した、大きく改善した方」は72%。「変わらない方」は26%、「悪化した方」は2%であった。
- 参加者の声：体力への自信が復活した。定期的な運動で生活にリズムが戻ってきた。歩ける距離が長くなった。歩き方や姿勢に気をつけながら散歩することが楽しくなった。自分の身体に関心が持てるようになった。物事を積極的にしていこうとする力が出てきた。 など
- 参加者の声：近所付き合いがほとんどなかったが、色々と教えてもらうことも多く、楽しい。つながりができ、毎週仲間と会うことが楽しい。仲間との交流を通じて、健康面の問題や病気の知識、生活面の話も聞ける。近所の小さなことにも関心が湧いてきた。生活にはりがでてきた。 など

通いの場(実際の様子)



すべて住民の自主活動

学ぶ場(地区合同筋トレ)

<区内4会場 年8回実施(計12回)>

- <内容>
- ・体験講座
 - ・中級体操指導 上級体操指導
 - ・マスターコース
 - ・体力測定会



介護予防部会会議

<月1回、第4水曜日に実施>

- <会議内容>
- ・通いの場支援連携状況報告会
 - ・地区(区)合同筋トレ報告会
 - ・講義資料のプレゼン、意見交換
 - ・区職員より講演等



※その他情報はクラウドサービスにて共有

事業者名等	特定非営利活動法人 瀬戸地域福祉を考える会 まごころ	自治体名	愛知県瀬戸市	分野	介護予防
取組タイトル	助け合い 支えあい 地域とあなたをつなぐ場所				
WEBサイト	https://www.setomagokoro.jp/				
取組概要	<p>【背景・課題認識】 独居高齢者等の増加により、高齢者の孤立化が進む中、地域でだれでも集い、自由におしゃべりや趣味活動を楽しむ拠点がなかった。また、これまでのミニデイ事業では高齢者の社会的孤立の解消が主な目的であり、介護予防の要素を加えた事業の展開が必要であった。</p> <p>【経緯】 「サロン・まごころ」は「ミニデイ事業」として瀬戸市の委託を受け、平成14年ごろから実施してきたが、平成31年度に事業の内容や目的、開設場所の見直しを行い、これまでの経験をいかしつつ、介護予防の内容を加えた事業とした。 「まちの居場所ぷらっと」は「せとコラボレーションプログラム」として瀬戸市高齢者福祉課と協働で平成30年度から2か年実施、以降も独自事業として継続をしている。</p> <p>【取組内容】 <サロン・まごころ> 市内3カ所で開催している通いの場であり、65歳以上の高齢者であれば基本的に誰でも参加できる。 瀬戸市の委託事業として行っており、開設は各箇所週に1回ずつ。送迎は参加者の希望によりNPOまごころ独自事業として行っている。スタッフ手作りの昼食とスタッフを交えたおしゃべりを楽しみに参加される方も多い。令和2年度からは公立陶生病院作業療法士による指導を開始し、定期的かつ長期的に介護予防に取り組んでいく。 一日のプログラムはおおむね次のとおり。 午前10時～ 午前の活動 ・参加者体調チェック（検温、体調の聞き取りなど） ・レクリエーションや体操、簡単な工作など 正午～ 昼食 ・簡単な口腔体操後、スタッフ手作りの昼食 午後1時～ 午後の活動、おやつ ・午前の活動の続きや、ゲーブル、脳トレなどのレクリエーション ・公立陶生病院作業療法士による指導（各場所月2回） ・読み聞かせボランティアによる紙芝居、瀬戸市管理栄養士の栄養講話 等 午後3時 最後に軽体操を行い、終了</p> <p><まちの居場所 ぷらっと> いつでも「ぷらっと」気軽集える場として、ほぼ毎日開所している。毎月のイベント予定を「ぷらっとよりみちカレンダー」でお知らせする、開始時間は付近を通る菱野団地住民バスの時刻表に合わせるなど、利用者が通いやすいよう工夫をしている。カラオケ、介護予防体操教室、手芸、絵手紙、紙芝居、買い物ツアーなど、日替わりで多彩なプログラムを用意。講師は地域の団体に依頼するなどしており、高齢者が「ぷらっと」気軽に立ち寄ることができる居場所づくりを行っている。 プログラムは参加者のニーズから柔軟に対応しており、「たまには友人と外食をしたい」との希望から、飲食店への外食ツアーなども行っている。また、せとらカフェ（認知症カフェ）と合同で企画を実施するなど、他事業との連携も行っている。 「まちの居場所ぷらっと」では令和2年に利用者アンケートにより、利用者の参加意向、事業に対する評価等の調査を行った。</p> <p>また、上記事業以外にも特に男性の通いの場の参加や通いの場における多世代交流の推進を目指すべく令和2年度から愛知県のモデル事業を受託し、取り組みを行っている。</p> <p>【利用者の変化】 ・参加者からは「人との会話が増えた」「出かけるきっかけや楽しみが出来た」「生活に張りが生まれた」「よく歩くようになった」「健康を意識するようになった」といった声があり、参加をしている時だけではなく、日常生活においてもよい変化があったことがうかがえる。 ・活動においては高齢者のボランティアスタッフも活躍しているが、各活動場所ごとにスタッフがプログラムを持ち寄り、工夫して実施しており、参加者だけではなくスタッフにとっても生きがいや社会的役割の場となっている。</p>				



事業者名等	鶴見区シニアボランティア アグリ	自治体名	大阪府大阪市	分野	介護予防
-------	------------------	------	--------	----	------

取組タイトル	男性シニアボランティアグループがこども食堂等へ野菜を提供。さらに他分野でも特技を発揮中！
--------	--

WEBサイト	
--------	--

【背景・課題認識】
 仕事中心の生活を送ってこられた男性の場合、退職を機に、「これからは、住み慣れた地域で社会参加していこう！」という思いがあっても、そのきっかけや居場所が鶴見区内には少ない状況にある。

【経緯】
 男性の社会参加や居場所づくりには、きっかけや役割が重要であるため、鶴見区社協が『男性シニア共同菜園ボランティア講座』を開催。その修了生達が活動の継続を求め、ボランティアグループが誕生。年会費や助成金を財源に、手づくり野菜の提供活動を行なっている。

【取組内容】

共同菜園ボランティア講座での場面

↓

『鶴見区シニアボランティア アグリ(男性シニア共同菜園ボランティアグループ)』として活動中！

ミーティングや、協力しての支柱立て

助成金で雨よけ対策

↓

「こども食堂等への野菜提供」や「芋掘り世代間交流」↑

鶴見区保健福祉センター「料理教室」や鶴見区「有償ボランティア活動」への参加→

【利用者の変化】

- ・定期的に活動する居場所が増えたことで、外出の機会もさらに増えている。(ホームセンターでの買い出しや、ボランティア仲間と誘い合っの釣りなど。)
- ・自分の健康だけではなくボランティア仲間にも声を掛けて一緒に休憩するなど、お互いの体を気遣い支え合っている。
- ・活動に最近参加していないボランティア仲間がいたら、自発的に電話連絡するなどして、お互いの見守り活動につながっている。
- ・活動者が増えてきて、体力的にも財源的にも余力が出てきたことで、使用する畑の面積を拡大し、栽培する野菜の種類や量を意欲的に増やしている。
- ・より多くの野菜を提供し「こども食堂など」へ社会貢献できるよう、ボランティア活動助成金の申請にも積極的にチャレンジしている。
- ・メンバーの中には自分の得意を活かし、「手作りおもちゃの提供活動」や「介護保険サービス外の有償ボランティア活動」にも参加し、社会的役割の幅を広げている。
- ・個人的にFacebookをしていたメンバーが、今では野菜づくり活動の様子もスマホで撮影し、定期的に情報発信されている。

事業者名等	阿久根市ころばん体操教室	自治体名	鹿児島県阿久根市	分野	介護予防・高齢者生活支援
取組タイトル	心と体の健康に百点満点 みんなで『ころばん体操』教室				
WEBサイト					
取組概要	<p>【背景・課題認識】 人口減少に歯止めがかからず、高齢化が進み、従来の行政主体の介護予防施策では地域包括ケアの推進は難しいため、住民主体となって介護予防に取り組む仕組み作りが急務の状況であった。</p> <p>【経緯】 平成27年12月に国のモデル事業を活用し、市内2地区で実施したことが始まりで、出前講座を実施したり、地域のサロンや高齢者の集会に出向き、体操教室の輪を広げていった。</p> <p>【取組内容】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;">  <p>初回から5回までは市が活動を支援</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>体操に使用する鍾は、市が貸与。高齢者元気度アップ・ポイント事業で、活動の備品を各自購入。更に活動範囲が広がっていく</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  <p>活動支援として、リハビリ専門職や健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士による健康教室を6か月以降の定期に開催</p> </div> <div style="width: 45%;">  <p>初回、3か月後、11か月後というように、定期的に体力測定を行い、参加者は効果を実感する</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  <p>↑体操教室拡大を図るため、「チャレンジころばんDAY」を開催し、地区活動の発表も行う。 ←住民主体で取り組むことで他の趣味活動の輪も広がる</p> </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;">  </div> <div style="width: 45%;">  </div> </div>				

体操が地域づくりのきっかけになっている



市内の福祉施設の協力により、体操だけでなく、買物支援としてドライブサロン活動が始まる



地域の夏祭りに毎年出演し、息の合った踊りで会場を盛り上げる

事業者名等	宝塚市 地域福祉課	自治体名	兵庫県宝塚市	分野	介護予防
取組タイトル	健康・生きがい就労トライアル				
WEBサイト					
取組概要	<p>【背景・課題認識】 介護業界では深刻な人手不足が続いており、各事業所で求人を行っても、応募が少ないといった状況が続いていた。</p> <p>【経緯】 高齢になっても役割や生きがいを持ち、いきいきと暮らすことができるまちを目指し取り組んでいる「エイジフレンドリーシティ宝塚」を推進する目的で集まった市民からの意見で、元気な高齢者による介護業界での就労トライアルを開始することになった。</p> <p>【取組内容】</p> <p>①就労トライアルの受け入れ事業所の募集 →事業所連絡会等で周知し、事業所向け説明会を実施。</p> <p>②就労トライアル参加者の募集 →市の広報紙で募集記事掲載。概ね60歳～80歳の元気な高齢者を募集。</p> <p>③参加希望者向け説明会を実施 →各事業所がブース出展し、興味のある事業所の話を中心に聞いていただき、個別説明会の申し込み。 また、ハローワークにも同席いただき、求職申込書の登録を当日会場で受け付けていただくことで、参加者の事務負担を軽減。</p> <p>④現地説明会の実施・面接 →各事業所にて現地説明会を実施し、施設見学など参加者にイメージをもってもらい、面接。 希望の日程や時間などもヒアリングし、なるべく希望通りに働けるように配慮をいただいている。</p> <p>⑤就労トライアルの開始 →3か月間の就労トライアルの開始。配膳、清掃などの周辺業務（雑務）に従事する。 3ヶ月の期限付きなので、参加者が参加しやすく、お試してやってみようという動機づけにつながっている。</p> <p>⑥トライアル期間の終了、継続希望の確認 →3か月間の就労トライアルの終了後、本人の希望により、継続就労するかどうかを選択する。</p> <p>取組の評価 取り組みに協力いただいた事業所を招集し、事業所連絡会を開催。それぞれの事業所での優良事例や、課題などを共有し、次回募集や開催時にフィードバックしていく。</p> <p>【利用者の変化】 参加者の声（抜粋）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・年齢により就労機会が少ない高齢者にこのような機会があり嬉しい。 ・生活にリズムができ、体調を整えようという意欲がわいた。 ・家でぼーっとしていることが多かったが、社会に参加できる場が与えられてとても良かった。 ・高齢者の介護施設で働き、入所者の姿などをみて、将来の自分について改めて考えるきっかけとなった。 ・施設で働く障がい者の方と話す機会があり、今までの自分のイメージとは違って視野が広がった。 ・各事業所からは、トライアル就労の皆さんは、責任感が強く、大変助かっているという声が多数聞かれている。 <div data-bbox="1276 496 1833 539" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>生きがい就労トライアル(介護事業所)の例</p> </div> <div data-bbox="1156 554 1980 604" style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>・配膳、洗い物、車いす清掃など軽作業から始め、慣れてきたら、シーツ交換など少し高度な作業にも取り組んでもらった。</p> </div> <div data-bbox="1152 611 1390 772" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1404 611 1632 772" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1659 611 1964 772" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1415 832 1914 1110" data-label="Image"> </div>				

事業者名等	洲本市	自治体名	兵庫県洲本市	分野	介護予防
-------	-----	------	--------	----	------

取組タイトル	いくつになっても健康で元気 (GENKI)に洲本市に住み続ける (すもっと) プロジェクト				
--------	---	--	--	--	--

WEBサイト	https://www.city.sumoto.lg.jp/soshiki/27/11604.html				
--------	---	--	--	--	--

【背景・課題認識】

H22年より始まったいきいき百歳体操も、現在は86グループが立ち上がり、毎週1回行われている。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、通いの場が自粛となり、活動量の低下より、フレイルに陥る高齢者が増えるのではないかと懸念される。

【経緯】

緊急事態宣言を受け、通いの場の代表者の方に自粛をお願いせざるを得ない状況であったが、このままではいけない。何かやらなければという思いから、第1層、2層の生活支援コーディネーターで話し合いを行い、考えられる問題点、今できることを話し合った。

【取組内容】



取組概要

取組の評価

通いの場再開にあたり、市の職員がアルコール消毒の配布と、感染予防についての注意事項のちらしを配りに行った際に、新型コロナウイルス感染症に関するアンケートを通いの場52箇所、596人を対象に、実施した。

- 住民自身のやりたいこと、したいことをカタチにできるよう、講座を通じて様々な知識を身につけることを目的に実施予定。GENKIすもっとサポーターとして地域にて活動予定。 → GENKIすもっとサポーター養成講座 (R2年9月～11月 毎週水曜日 (全10回) 予定)
- いくつになっても自由に移動できる自立した生活をサポートするために高齢者に向けた健康安全運転講座をダイハツ自動車と協力。 → GENKIすもっと健康安全運転講座 (R元年度は2回実施)
- 高齢者の通いの場等においてフレイル・オーラルフレイル予防健診やフレイルについての講話等を実施。 → GENKIすもっとフレイル事業 (R元年度より実施)
- コロナ禍の不要不急の外出自粛により、フレイル状態が予測される閉じこもり傾向にある高齢者の実態を調査し、必要な支援につなげる。 → 閉じこもり傾向にある高齢者の実態調査 (R2年9月予定)

事業者名等	和木町役場 和木町地域包括支援センター	自治体名	山口県和木町	分野	介護予防
-------	---------------------	------	--------	----	------

取組タイトル 『みんなが生徒 みんなが先生』で健康づくり～いつまでも自分で歩いて、口から食べよう～

WEBサイト

取組概要

【背景・課題認識】

平成15年度から高齢者の介護予防のための自主運動グループを育成した。参加者の高齢化もあり、支援する中で運動の強度に課題があると感じていた。
 なじみの関係で運動が続けられるよう、誰でも簡単にでき、効果的な体操を取り入れることを検討することとした。

【経緯】

総合事業開始に伴い、要支援の原因として最も多い「関節疾患」に着目した個別の足指体操教室を平成29年度に開始。
 足指の変形が整うことで、関節痛の軽減や姿勢・歩行状態の改善がみられた。また、自分の体に興味を持つことや、セルフケアにより体が改善したことから自信もみられるようになった。
 このことから、体操の習得者を指導者として地域に返すこととした。

【取組の評価】

①②の自主運動グループにて、年1回体力測定と基本チェックリストを実施
 ③足指いきいき教室は、初回と終了回でTUGと開眼片足立ちの測定と足指・全身写真を撮り、前後評価を実施
 ⑥「3つのあ」については、『和木町まち・ひと・しごと創生総合戦略』に掲載し、体操の実践者数で評価

【利用者の変化】

・体操を継続することで膝関節痛が軽減、歩行状態が改善し、家事が今までのようにできるようになった。
 ・自分で体を治せたという発見と達成感で意欲が向上。
 ・体操を地域に広める役割があることで、周囲を巻き込んで自身も体操が継続できる。自分の居場所があることで、心と体の健康維持へのモチベーションが高まる。
 ・要支援認定の更新申請を行わず、セルフケアで体を整えながら自立した生活を送っている。
 ・足指いきいき教室でセルフケアを学び、終了後は地域の自主運動グループに所属することで、介護保険サービスに依存しない生活を送ることができている。

【取組内容】

①平成15年度～
 高齢者自主運動グループ
 転ばぬ先のちえ教室
 町内6カ所

②平成20年度～
 特定高齢者事業から生まれた
 自主運動グループ
 いきいき教室 町内1カ所

参加者の高齢化に伴い、
 体操の負荷が課題に

③平成29年～
 足指いきいき教室開始
 理学療法士による
あしゆび体操の指導と
 体のメンテナンス
 月1回×3回コース
 自分で体操を継続する
 初回と最終回に評価

体操の様子



簡単な体操を自分で続けることで足指の変形が整う→
 関節痛の軽減や姿勢・歩行状態が改善→
 多くの人に体操を知ってもらいたい！

④教室修了者であしゆび体操を習得した者を「ゆびのぼさん」と認定し、地域での体操の周知を担ってもらう。
 既存の①②の教室で体操を指導。ゆびのぼさんを集めた「ゆびのぼさん集会」を年1回開催し、体操の確認とモチベーションの維持を図る。

⑤平成28年度に開園した「和木学園」～みんなが生徒 みんなが先生～構想に乗せ、町全体に体操を周知しよう！
 幼児から高齢者まで、いつまでも自分で歩いて、口から食べられる体づくりを目指して、平成31年度から和木町『3つのあ』プロジェクトを始動！



ゆびのぼさん修了証の授与

⑥3つの『あ』・・・あしゆび体操(足指体操)・あいうべ体操(口腔体操)・あるこう運動(散歩の推奨)

●全町民に向けて
 ・講演会の開催
 ・自粛生活時に体操を町のHP、ケーブルテレビ、広報紙で周知
 ・図書コーナーの設置

●子供に向けて
 ・こども園、小中学校であいうべ体操を実施
 ●町職員があしゆび体操指導の研修を受講

●高齢者に向けて
 ・コロナ禍の自粛生活において、サロン、運動教室に体操のパンフレットと記録表を配布
 ・運動教室の既存の体操の組み換え、作り替えと体操の周知
 ・敬老会の配布資料に体操を掲載
 ・講座の開催

事業者名等	宇和島市	自治体名	愛媛県宇和島市	分野	介護予防																									
取組タイトル	通いの場から広がる健康寿命延伸への取り組み、そして支えあいの地域づくり																													
WEBサイト	https://www.uwajima.life/forcitizen/careprevention/gaiamileage																													
取組概要	<p>【背景・課題認識】 H27.3月末の要介護認定率が24.4%で県下ワースト3位。要支援1が多く、骨折、関節痛等の筋骨格疾患が多く、筋力低下・転倒予防の取組が必要。高齢者の活動範囲も限られており、自宅近くで取り組める仕掛けづくりを検討。</p> <p>【経緯】 体操の考案を環太平洋短期大学非常勤講師に依頼。H21年度から育成していた「体操サポーター」とともに考案者が検討作成 H27年度：宇和島元気づくりウオーキング大会を開催、体操を披露 H30年度：うわじまがいの健康カーニバルを開催 1/年の定期開催</p> <p>【取組内容】</p> <p>1 体操団体の育成 ・体操を普及するために、住民主体のグループを募って育成「うわじまガイヤ健康体操協力団体」と命名 (各々グループ名はあり) ・協力団体の条件：65歳以上 2世帯5人以上で構成し、1/週以上うわじまガイヤ健康体操を実施する自主グループとし、管理運営もグループで実施</p> <p>2 ガイヤマイレージ制度の導入 ・ガイヤ体操を実施することで、ポイントを付与し、貯めたポイントでお買物券等と交換するマイレージ制度を導入した。 体操を普及するとともに、楽しんで活動でき、かつ健康増進につながることを目的とした。</p> <p>3 元気づくりサポーター活動の推進 ・うわじまガイヤ健康体操協力団体のグループリーダーに、体操を実施することで付与するマイレージとは別に、ボランティア活動としてのマイレージを付与している。 ・「元気づくりサポーター」として登録制度としており、施設でのレクリエーションのボランティアや近所の高齢者のゴミ出し等ボランティア活動の場を広げている。</p> <p>4 協力団体による地域の支えあい活動への拡大 ・体操に集まる住民が「地域のために何か出来ないか」と協議を重ね、独居高齢者をメインターゲットにした住民による週1回の配食サービスを令和元年10月から実施中。</p> <p>5 委託している介護予防教室でガイヤ体操を実施し、ガイヤマイレージもポイントを付与している。</p>																													
	<p>取組の評価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>H27</th> <th>H28</th> <th>H29</th> <th>H30</th> <th>R元</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>介護認定率</td> <td>24.4</td> <td>24.0</td> <td>20.3</td> <td>20.3</td> <td>20.3</td> </tr> <tr> <td>団体数</td> <td>準備中</td> <td>42</td> <td>66</td> <td>83</td> <td>96</td> </tr> <tr> <td>登録者数</td> <td>準備中</td> <td>708</td> <td>1055</td> <td>1418</td> <td>1572</td> </tr> </tbody> </table> <p>・協力団体数 ・介護認定率 ・体操参加者の声 ・団体代表者の声</p>							H27	H28	H29	H30	R元	介護認定率	24.4	24.0	20.3	20.3	20.3	団体数	準備中	42	66	83	96	登録者数	準備中	708	1055	1418	1572
		H27	H28	H29	H30	R元																								
	介護認定率	24.4	24.0	20.3	20.3	20.3																								
団体数	準備中	42	66	83	96																									
登録者数	準備中	708	1055	1418	1572																									
<p>【利用者の変化】</p> <p>●体操参加者の声 ・家族に送迎されて、体操に参加していたが、ひとりで歩いて会場まで行けるようになった。 ・近所で集まることはなかったが、体操がきっかけで近所の人と仲良くなった。</p> <p>●団体代表者の声 ・近所同士でお互いに声をかけあったり、体操に誘い合ったりするような地域になりたい。</p> <p>●通いの場から地域の困りごとの支援につながった事例 ・市内中心地から離れた島において、島内に飲食店がないため地域の困りごととして「食事」が挙げられていたが、通いの場に集まる婦人が「島の困りごとを私達で何とかしたい」との想いから協議を重ね、令和元年10月より廃校となった小学校の家庭科室を利用して昼食となる弁当の調理を開始。独居高齢者を中心に現在平均50食の配食を行っている。</p>																														
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div>																														

事業者名等	うきは市役所保健課・福富地区自治協議会	自治体名	福岡県うきは市	分野	介護予防・高齢者生活支援
-------	---------------------	------	---------	----	--------------

取組タイトル **心と身体の健康拠点! 健康サークル「ほっこり」**

WEBサイト

【背景・課題認識】

市では住民主体の通いの場を支える「介護予防サポーター」の養成を実施し、行政区公民館での通いの場への配置等を実施しているが、要支援認定者や事業対象者は移動支援がないと参加できない地域があり、また実施回数にも限界がある。デイサービスのみでは回数が足りず週にもう1回通える場が必要。小学校区単位で週1回以上通え、交流できる場は少ない。

【経緯】

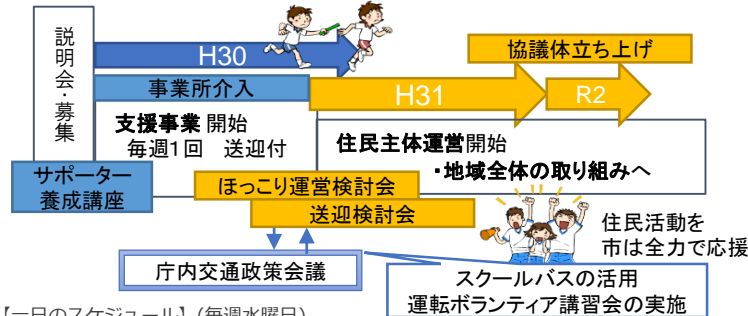
市で養成した介護サポーターより地域で通いの場を実施したいと声があがる。立ち上げ支援として、地域への説明、期限付きサポーターの後方支援、送迎ルート作成、調整会議を繰り返しながら、H31.4より予定通り住民主体活動へ移行。学童保育との交流や食事ボランティアによる会食、スクールバスを活用した運転ボランティアによる送迎支援、移動販売車とのマッチングなど多方面の活動に発展しており、地域の高齢者の生きがいづくりの場となっている。

【取組内容】

◎福富地区健康サークル「ほっこり」(通所型サービスB)の立ち上げからこれまでの流れ

【経過】

実施主体を市から住民へバトンパス



【一日のスケジュール】(毎週水曜日)

9時 打ち合わせ 送迎開始 来場(血圧・体調チェック)→10時 開始(歌・筋トレ・ストレッチ等)→12時 口腔体操・食事(月1手作り他は弁当)→14時 終了 送迎 →調整会議

【体力測定の実施において維持・改善者率にて評価】(実施時期①H30.7②H30.12③R2.5)

握力①→②51% ②→③79% 主観的健康観①→②80%②→③75% 片足立ち ①→②71%②→③83% 生活満足度①→②77%②→③79%
 ※①→②35名分、②→③24名分で継続的に測定できたもののみを評価)

【基本チェックリスト】(事業対象者のみ) H30.6→H31.1比較、全項目で78~100%の人が維持・改善

【利用者の変化】

- ・柿の生産地であり、高齢者でも現役で活躍される方も多いが、収穫出荷の時期には欠席するが時期が終わるとまた会に参加するなど、体力維持や農繁期以外の楽しみとなり、生涯現役をささえる場になっている。参加者からサポーターとなる方など参加者とサポーターとの垣根を作らず、参加者全員の生きがいづくりの場となっている。
- ・小地域(行政区)を超えた小学校区での活動のため、交流範囲も広くなり、福富学童保育所の子どもたちとの交流があったりと地域や世代を超えた交流にもつながった。
- ・新型コロナウイルス対策について調整会議にて検討。これをきっかけに地域や家族を巻き込んで予防啓発を発信する取り組みにもつながっている。

取組概要

